

2024-11-30

30.11.2024 DIETA PODSTAWOWA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łosicach

DIETETYK PROWADZĄCY

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Łosicach

Spis treści

1	Dzienne jadłospisy	3
2	Tygodniowy plan posiłków	32

Dzienne jadłospisy

Dzień 1 2024-11-30, sobota

Codziennie 2100 kcal B: 95 g - T: 72 g - W: 276 g

Cukry: 31 g Błonnik pokarmowy: 36 g Sód: 1172.43 mg Tłuszcze nasycone: 26 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor | Kawa zbożowa (GLUTEN)

741 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 106 g

Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 513.38 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Kiełbasa Krakowska sucha z szynki	101	50 g	50	g
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Pomarańcza

95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g

Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 3 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Pomarańcza	95	150 g	0.9	mała sztuka

Obiad

Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) | Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi | Kompot jabłkowy

🔥 648 kcal | B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g

🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 13 g Sód: 184.05 mg
Tłuszcze nasycone: 4 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Brokuł	31	100 g	5	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Kurczak pierś	120	100 g	100	g
Koper świeży	2	5 g	5	g
Mąka pszenna	18	5 g	5	g
Ryż biały	245	70 g	70	g
Marchew	33	100 g	100	g
Jabłko	26	50 g	50	g
Olej rzepakowy	88	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
połędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek |
Herbata

🔥 617 kcal | B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 472 mg Tłuszcze nasycone: 13 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Ser Mozzarella	150	50 g	3.3	plaster
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Ogórek	11	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 2 2024-12-01, niedziela

🍴 Codziennie | 🔥 1926 kcal | B: 115 g - T: 49 g - W: 270 g

🍷 Cukry: 53 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 1474.19 mg Tłuszcze nasycone: 20 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Bułka z ziarnem (GLUTEN) z połędwicą, serkiem Twój
smak (MLEKO), pomidor | Herbata

🔥 450 kcal | B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g

🍷 Cukry: 4 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 509.04 mg Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Bułka pszenna	273	100 g	1.3	sztuka
Twój Smak lekki serek śmietankowy z jogurtem (Piątnica)	107	68 g	0.5	opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Polędwica wieprzowa	57	50 g	0.1	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Kiwi

🔥 92 kcal | B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g
 🍷 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 5 g Sód: 4.5 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kiwi	92	150 g	2 sztuka

Obiad

Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) | Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 819 kcal | B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g
 🍷 Cukry: 8 g Błonnik pokarmowy: 15 g Sód: 813.1 mg Tłuszcze nasycone: 4 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20 g
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1 porcja
Kurczak udko	257	150 g	1.5 porcja
Ziemniaki	193	250 g	5 mała sztuka
Mieszanka warzyw mrożona (składniki: marchew, kalafior, fasolka szparagowa zielona i żółta, pasternak, groszek zielony)	54	150 g	0.5 małe opakowanie
Margaryna	72	10 g	0.7 łyżka
Bułka tarta	29	8 g	8 g
Woda	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2 mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), dżem| Kakao (MLEKO)

 566 kcal | B: 27 g - T: 17 g - W: 79 g


 Cukry: 27 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 147.55 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Dżem 100% owoców	36	25 g	1	łyżka
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 3 2024-12-02, poniedziałek

 Codziennie |  2513 kcal | B: 100 g - T: 102 g - W: 306 g


 Cukry: 42 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 3128.28 mg Tłuszcze nasycone: 28 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Ryż na mleku (MLEKO) | Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i cebuli (RYBA), masło (MLEKO), ogórek | Herbata zielona

 861 kcal | B: 34 g - T: 35 g - W: 102 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 737.76 mg Tłuszcze nasycone: 8 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Ryż biały	105	30 g	30	g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	314	120 g	1.8	mała sztuka
MAKRELA FILET W OLEJU 170G GRAAL	212	70 g	70	g
Cebula	3	9 g	1	mały plaster
Ogórek	27	180 g	1	sztuka
Masło	72	10 g	10	g
Zielona herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

 389 kcal | B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g

 Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 400 mg Tłuszcze nasycone: 5 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Babka piaskowa	389	100 g	100	g

Obiad

Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) | Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówką z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) | Kompot truskawkowy

 708 kcal | B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g

 Cukry: 15 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 404.92 mg
Tłuszcze nasycone: 6 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Szczaw	4	20 g	0.2	filiżanka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Bułka pszenna	55	20 g	0.3	sztuka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Por	61	100 g	2	kawałek
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica sopocka, masło (MLEKO), sałata, pomidor | Serek wiejski (MLEKO) | Herbata

 555 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g

 Cukry: 11 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 1585.6 mg Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy	124	50 g	50	g
Chleb pszenno-żytni	113	50 g	50	g
Masło	72	10 g	10	g
Szynka wieprzowa 13% tłuszczu w puszcze	95	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuکا
Serek wiejski	140	150 g	150	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 4 2024-12-03, wtorek

 Codziennie |  2187 kcal | B: 117 g - T: 66 g - W: 296 g


 Cukry: 70 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 2548.5 mg Tłuszcze nasycone: 22 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor | Herbata z cytryną

 815 kcal | B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g


 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 8 g Sód: 278.64 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Makaron	186	50 g	0.5	filiżanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kiełbasa wieprzowa „żywiecka”	112	50 g	50	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka

Drugie śniadanie

Mus owocowy

 100 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g

 Cukry: 20 g Błonnik pokarmowy: 1 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mus jabłkowy (OWOLOVO)	100	200 g	1	opakowanie

Obiad

Kapuśniak (SELER, GLUTEN) | Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka | Kompot jabłkowy

 653 kcal | B: 43 g - T: 23 g - W: 76 g

 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 14 g Sód: 1711 mg Tłuszcze nasycone: 4 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kapusta biała	25	100 g	1.1	filiżanka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Szynka wieprzowa	123	100 g	100	g
Jajo kurze	7	5 g	0.1	średnia sztuka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3	łyżka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Pieczarki	18	80 g	8	mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Ogórek konserwowy	23	100 g	10	sztuka
Marchew	17	50 g	0.8	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałatka z pomidorków i papryki | Jogurt Skyr (MLEKO) | Herbata Czarna

🕒 620 kcal | B: 36 g - T: 21 g - W: 78 g

🍷 Cukry: 21 g | Błonnik pokarmowy: 7 g | Sód: 558.86 mg | Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Roszpinka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	9	50 g	0.3	sztuka
Papryka czerwona	13	50 g	0.7	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Sok z cytryny	1	6 g	1	łyżka
Skyr waniliowy (składniki: mleko pasteryzowane, wsad waniliowy 20 % (cukier, woda, błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, ekstrakt wanilii, mielona laska wanilii), żywe kultury bakterii jogurtowych: Strep. thermophilus, Lact. bulgaricus)	123	150 g	1	opakowanie
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 5 2024-12-04, środa

🍴 Codziennie | 🕒 2224 kcal | B: 94 g - T: 57 g - W: 341 g


🍷 Cukry: 73 g | Błonnik pokarmowy: 37 g | Sód: 2832.8 mg | Tłuszcze nasycone: 20 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony | Kawa zbożowa (GLUTEN)

 776 kcal | B: 27 g - T: 26 g - W: 108 g


 Cukry: 14 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 1538.98 mg
Tłuszcze nasycone: 12 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kasza manna	108	30 g	2.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pieczeń wieprzowa	141	50 g	50	g
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt bez cukru (MLEKO)

 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) | Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej | Kompot truskawkowy

🔥 684 kcal | B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g

🍷 Cukry: 16 g | Błonnik pokarmowy: 18 g | Sód: 110.22 mg | Tłuszcze nasycone: 1 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Groch	109	30 g	0.2	filiżanka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Mąka pszenna	164	45 g	3	łyżka
Pieczarki	11	50 g	50	g
Jajo kurze	7	5 g	5	g
Cebula	5	15 g	15	g
Kapusta czerwona	31	100 g	100	g
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECZY) | Herbata

🔥 672 kcal | B: 36 g - T: 20 g - W: 89 g

🍷 Cukry: 34 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1089.1 mg
Tłuszcze nasycone: 5 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Serek wiejski (składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól)	140	150 g	0.8	duże opakowanie
Borówki amerykańskie	86	150 g	150	g
Migdały płatki	58	10 g	10	g
Bułka grahamka (składniki: mąka pszenna graham, woda, drożdże, sól)	262	100 g	1.5	mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 6 2024-12-05, czwartek

🍴 Codziennie | 🔥 2297 kcal | B: 101 g - T: 87 g - W: 287 g

🍷 Cukry: 68 g Błonnik pokarmowy: 32 g Sód: 1336.2 mg Tłuszcze nasycone: 33 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO),
hummus (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER),
rzodkiewka i sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)

🔥 903 kcal | B: 32 g - T: 35 g - W: 114 g

🍷 Cukry: 25 g Błonnik pokarmowy: 11 g Sód: 505.43 mg
Tłuszcze nasycone: 12 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Mąka pszenna	109	30 g	30	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Sante - Hummus (SELER, GORCZYCA, SEZAM, SOJA)	192	58 g	0.5	opakowanie
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Rzodkiewka	11	70 g	4.7	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Kawa zbożowa	18	5 g	1	łyżeczka
Mleko 2%	102	200 g	0.8	szklanka

Drugie śniadanie

Mandarynka

🔥 80 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 3 g Sód: 3 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mandarynka	80	150 g	2.1	mała sztuka

Obiad

Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) | Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) | Kompot truskawkowy

🔥 791 kcal | B: 40 g - T: 36 g - W: 84 g

🍷 Cukry: 13 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 338.47 mg
Tłuszcze nasycone: 12 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Kalafior	25	100 g	6.7	różyczka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Jajo kurze	14	10 g	0.2	średnia sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Groszek i marchew mrożone ugotowane bez soli	72	150 g	0.5	opakowanie
Masło	50	7 g	1	łyżeczka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	0.3	garść

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor | Kefir (MLEKO) | Herbata

🔥 523 kcal | B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g

🍷 Cukry: 14 g | Błonnik pokarmowy: 6 g | Sód: 489.3 mg | Tłuszcze nasycone: 9 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Szynka wieprzowa	62	50 g	50	g
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1	szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 7 2024-12-06, piątek

🍴 Codziennie | 🔥 2141 kcal | B: 85 g - T: 68 g - W: 306 g

🍷 Cukry: 53 g | Błonnik pokarmowy: 32 g | Sód: 1985.7 mg | Tłuszcze nasycone: 28 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA),
tuńczyka (RYBA), ogórka kiszzonego i jogurtu (MLEKO),
masło (MLEKO), sałata | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 798 kcal | B: 41 g - T: 24 g - W: 105 g

🍷 Cukry: 19 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1068.88 mg
Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	126	248 g	1	szklanka
Płatki jęczmiennie	113	30 g	6	łyżeczka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Jajo kurze	42	30 g	0.6	średnia sztuka
Tuńczyk w puszcze w oleju	99	50 g	1.7	łyżka
Jogurt naturalny	15	25 g	1	łyżka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Sałata zielona	3	20 g	4	liść
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Melon

🔥 54 kcal | B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g

🍷 Cukry: 12 g Błonnik pokarmowy: 1 g Sód: 27 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Melon	54	150 g	150	g

Obiad

Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO) | Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszonej kapusty | Kompot jabłkowy

 764 kcal | B: 26 g - T: 23 g - W: 118 g

 Cukry: 12 g | Błonnik pokarmowy: 14 g | Sód: 781.82 mg | Tłuszcze nasycone: 7 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Mąka pszenna	182	50 g	3.3	łyżka
Soczewica	141	40 g	3.3	łyżka
Jajo kurze	28	20 g	0.4	średnia sztuka
Kwaśna śmietana 12%	67	50 g	50	g
Kapusta kiszona	19	100 g	0.9	szklanka
Marchew	10	30 g	0.5	średnia sztuka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Olej rzepakowy	88	10 g	1	łyżka
Woda	0	250 g	1	szklanka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka

Kolacja

Pieczycwo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor | Jogurt (MLEKO) | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 525 kcal | B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g

🍷 Cukry: 10 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 108 mg Tłuszcze nasycone: 10 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	80	50 g	0.5	małe opakowanie
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Naturalny jogurt	92	150 g	150	g
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)	15	250 g	1	szklanka

Dzień 8 2024-12-07, sobota

🍴 Codziennie | 🔥 2230 kcal | B: 95 g - T: 86 g - W: 282 g


🍷 Cukry: 46 g Błonnik pokarmowy: 27 g Sód: 3136.53 mg Tłuszcze nasycone: 32 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony | Herbata

 942 kcal | B: 31 g - T: 43 g - W: 109 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 9 g Sód: 2238.83 mg
Tłuszcze nasycone: 16 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jaglana	113	30 g	2	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Parówka	302	104 g	2	sztuka
Ogórek kiszony	8	70 g	1.1	średnia sztuka
Ketchup	15	15 g	1	łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jogurt bez cukru (MLEKO)

 92 kcal | B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g

 Cukry: 9 g Sód: 94.5 mg Tłuszcze nasycone: 2 g


LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jogurt naturalny 2%	92	150 g	1	małe opakowanie

Obiad

Krupnik z ryżem (SELER) | Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) | Kompot wiśniowy

 800 kcal | B: 36 g - T: 29 g - W: 105 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 12 g Sód: 330.6 mg Tłuszcze nasycone: 8 g





LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Ryż biały	70	20 g	20	g
Ziemniaki	77	100 g	2	mała sztuka
Cebula	3	10 g	0.1	mała sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Karkówka wieprzowa	196	100 g	1	porcja
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5	łyżka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	10	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Wiśnie	10	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor | Herbata

 396 kcal | B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g





 Cukry: 3 g |  Błonnik pokarmowy: 6 g |  Sód: 472.6 mg |  Tłuszcze nasycone: 6 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka z indyka	63	50 g	3.3	plaster
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Dzień 9 2024-12-08, niedziela

 Codziennie |  2036 kcal | B: 107 g - T: 91 g - W: 210 g


 Cukry: 29 g |  Błonnik pokarmowy: 19 g |  Sód: 738.55 mg |  Tłuszcze nasycone: 37 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

Pieczywo mieszane (GLUTEN), polędwica miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), papryka, sałata | Herbata

 619 kcal | B: 33 g - T: 24 g - W: 72 g

 Cukry: 3 g Błonnik pokarmowy: 7 g Sód: 328.98 mg Tłuszcze nasycone: 14 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	10	g
Polędwica wieprzowa „miodowa” (MLEKO, SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	45	50 g	50	g
Ser Mozzarella	179	60 g	60	g
Papryka czerwona	18	70 g	70	g
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Skyr naturalny (MLEKO)

 91 kcal | B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g

 Cukry: 5 g Sód: 90 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Skyr naturalny (składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	91	150 g	1	opakowanie

Obiad

Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) | Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) | Kompot truskawkowy

🔥 685 kcal | B: 33 g - T: 39 g - W: 54 g

🍷 Cukry: 5 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 154.92 mg Tłuszcze nasycone: 12 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kurczak (brojler) grzbiet	27	20 g	20	g
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Schab wieprzowy	198	100 g	100	g
Mąka pszenna	4	1 g	1	g
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	250	g
Śmietana 18%	37	20 g	20	g
Sałata zielona	15	100 g	100	g
Kwaśna śmietana 12%	27	20 g	20	g
Woda	0	250 g	1	szklanka
Truskawki	6	20 g	20	g

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor| Kakao (MLEKO)

🔥 640 kcal | B: 25 g - T: 27 g - W: 78 g

🍷 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 164.65 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Pasztet drobiowy(składniki: woda, mięso z kurcząt 25,6%,skóryz kurcząt 8,1%,wątroba z kurcząt7,0% olej rzepakowy kasza manna,sól,białko sojowe,skrobia,warzywa suszone,serwatka,mleko w proszku,glukoza,hydrolizat,białka z kukurydzy,ekstrakt drożdżowy)	160	100 g	100	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Sałata zielona	3	20 g	20	g
Kakao w proszku	11	5 g	0.5	łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka

Dzień 10 2024-12-09, poniedziałek

🍴 Codziennie | 🔥 1943 kcal | B: 77 g - T: 71 g - W: 260 g


🍷 Cukry: 52 g Błonnik pokarmowy: 30 g Sód: 1813.4 mg Tłuszcze nasycone: 22 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

**Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) |
Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA),
masłem (MLEKO), pomidorem i roszponką | Kawa
zbożowa (GLUTEN)**

 775 kcal | B: 34 g - T: 24 g - W: 108 g

 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 291.48 mg Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Mleko 2%	128	250 g	1	szklanka
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5	łyżka
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	165	60 g	1.7	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	140	60 g	2	kromka
Masło	72	10 g	1.4	łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2	średnia sztuka
Roszponka	4	20 g	0.8	garść
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Kawa zbożowa na wodzie (składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja)	15	250 g	1	szklanka

Drugie śniadanie

Jabłko

 78 kcal | B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

 Cukry: 16 g Błonnik pokarmowy: 4 g Sód: 1.5 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Jabłko	78	150 g	1.4	mała sztuka

Obiad

Zupa ogórkowa (MLEKO SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 821 kcal | B: 35 g - T: 44 g - W: 75 g

🍷 Cukry: 17 g Błonnik pokarmowy: 10 g Sód: 1501.42 mg
Tłuszcze nasycone: 11 g

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Kość wołowa	1	20 g	0.2	porcja
Śmietana 18%	37	20 g	0.8	łyżka
Ogórek kiszony	11	100 g	1.5	średnia sztuka
Włoszczyzna (składniki: marchew 20g, pietruszka 5g, seler 5g, por 5g)	9	35 g	1	porcja
Żeberka wieprzowe bez kości	253	120 g	120	g
Mąka pszenna	4	1 g	0.1	łyżka
Olej rzepakowy	133	15 g	1.5	łyżka
Ziemniaki	193	250 g	5	mała sztuka
Buraki	63	150 g	1.4	sztuka
Margaryna	72	10 g	0.7	łyżka
Mąka pszenna	36	10 g	0.7	łyżka
Jabłko	10	20 g	0.2	mała sztuka
Woda	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor | Herbata czarna

🔥 268 kcal | B: 8 g - T: 1 g - W: 57 g

🍷 Cukry: 2 g Błonnik pokarmowy: 6 g Sód: 19 mg

LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Kcal	Masa	Miara	
Chleb razowy pełnoziarnisty (GLUTEN) (Składniki: mąka pszenna, woda, żytko płatkowane, mąka żytnia 2000, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), cukier, sól, olej rzepakowy)	138	50 g	1.4	kromka
Chleb pszenno-żytni (GLUTEN) (składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, kwas naturalny (mąka żytnia, woda), woda, drożdże, sól), cukier, olej rzepakowy	116	50 g	1.7	kromka
Szynka wieprzowa	1	1 g	1	g
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4	sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1	szklanka

Kolacja

Tygodniowy plan posiłków 25.11.2024 - 01.12.2024

Wartości średnie (2 dni) 2013 Energia Białko: 105 g - Tłuszcze: 60 g - Węglowodany: 273 g

25.11.2024, poniedziałek	26.11.2024, wtorek	27.11.2024, środa	28.11.2024, czwartek	29.11.2024, piątek	30.11.2024, sobota	01.12.2024, niedziela
<p>🍴 - 🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 - 🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 - 🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 - 🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 - 🔥 -</p> <p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 2100 kcal B: 95 g - T: 72 g - W: 276 g</p> <p>Śniadanie -Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z masłem (MLEKO), kiełbasa krakowska, pomidor Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>🔥 741 kcal B: 34 g - T: 20 g - W: 106 g</p>	<p>🍴 Codziennie</p> <p>🔥 1926 kcal B: 115 g - T: 49 g - W: 270 g</p> <p>Śniadanie -Bułka z ziarnem (GLUTEN) z polędwicą, serkiem Twój smak (MLEKO), pomidor Herbata</p> <p>🔥 450 kcal B: 25 g - T: 11 g - W: 63 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Drugie śniadanie -Pomarańcza</p> <p>🔥 95 kcal B: 2 g - T: 0 g - W: 23 g</p>	<p>Drugie śniadanie -Kiwi</p> <p>🔥 92 kcal B: 2 g - T: 1 g - W: 22 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Obiad -Zupa brokułowa (SELER, MLEKO) Filet gotowany w sosie koperkowym (GLUTEN), ryż, surówka z marchwi Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 648 kcal B: 37 g - T: 19 g - W: 86 g</p>	<p>Obiad -Rosół z makaronem (GLUTEN, SELER) Uda z kurczaka pieczone, ziemniaki, mieszanka warzywna (GLUTEN) Kompot jabłkowy</p> <p>🔥 819 kcal B: 61 g - T: 19 g - W: 106 g</p>
<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Brak programu</p> <p>🔥 -</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), polędwica, mozzarella (MLEKO), sałata, ogórek Herbata</p> <p>🔥 617 kcal B: 22 g - T: 32 g - W: 61 g</p>	<p>Kolacja -Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), ser biały (MLEKO), dżem Kakao (MLEKO)</p> <p>🔥 566 kcal B: 27 g - T: 17 g - W: 79 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 02.12.2024 - 08.12.2024

Wartości średnie (7 dni)



2232 Energia



Białko: 99 g



Tłuszcz: 79 g



Węglowodany: 289 g

02.12.2024, poniedziałek	03.12.2024, wtorek	04.12.2024, środa	05.12.2024, czwartek	06.12.2024, piątek	07.12.2024, sobota	08.12.2024, niedziela
<p>Codziennie</p> <p>2513 kcal B: 100 g - T: 102 g - W: 306 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2187 kcal B: 117 g - T: 66 g - W: 296 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2224 kcal B: 94 g - T: 57 g - W: 341 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2297 kcal B: 101 g - T: 87 g - W: 287 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2141 kcal B: 85 g - T: 68 g - W: 306 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2230 kcal B: 95 g - T: 86 g - W: 282 g</p>	<p>Codziennie</p> <p>2036 kcal B: 107 g - T: 91 g - W: 210 g</p>
<p>Śniadanie</p> <p>-Ryż na mleku (MLEKO) Grahamka (GLUTEN) z pastą z makreli i cebuli (RYBA), masło (MLEKO), ogórek Herbata zielona</p> <p>861 kcal B: 34 g - T: 35 g - W: 102 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Makaron (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), kiełbasa żywiecka, masło (MLEKO), pomidor Herbata z cytryną</p> <p>815 kcal B: 37 g - T: 22 g - W: 119 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza manna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), pieczeń wiedeńska, masło (MLEKO), ogórek kiszony Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>776 kcal B: 27 g - T: 26 g - W: 108 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Zacierka (GLUTEN, MLEKO) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), hummus (SEZAM, SOJA, GORCZYCA, SELER), rzodkiewka i sałata Kawa zbożowa (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>903 kcal B: 32 g - T: 35 g - W: 114 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Płatki jęczmienne (GLUTEN) na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pastą z jajka (JAJA), tuńczyka (RYBA), ogórka kiszonego i jogurtu (MLEKO), masło (MLEKO), sałata Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>798 kcal B: 41 g - T: 24 g - W: 105 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Kasza jaglana na mleku (MLEKO) Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), parówki, ketchup, ogórek kiszony Herbata</p> <p>942 kcal B: 31 g - T: 43 g - W: 109 g</p>	<p>Śniadanie</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polewka miodowa (SELER, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA), mozzarella (MLEKO), masło (MLEKO), papryka, sałata Herbata</p> <p>619 kcal B: 33 g - T: 24 g - W: 72 g</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Babka piaskowa (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>389 kcal B: 5 g - T: 18 g - W: 53 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mus owocowy</p> <p>100 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 24 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Mandarynka</p> <p>80 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 20 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Melon</p> <p>54 kcal B: 1 g - T: 0 g - W: 14 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Jogurt bez cukru (MLEKO)</p> <p>92 kcal B: 6 g - T: 3 g - W: 9 g</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>-Skyr naturalny (MLEKO)</p> <p>91 kcal B: 17 g - T: 0 g - W: 5 g</p>
<p>Obiad</p> <p>-Zupa szczawiowa (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlety jajeczne (JAJA, MLEKO, GLUTEN), ziemniaki, surówka z pora, jabłka i marchwi (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p>708 kcal B: 26 g - T: 25 g - W: 102 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Kapuśniak (SELER, GLUTEN) Klops pieczony (JAJA, GLUTEN) w sosie pieczarkowym (MLEKO), ziemniaki, sałatka szwedzka Kompot jabłkowy</p> <p>653 kcal B: 43 g - T: 23 g - W: 76 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa grochowa (GLUTEN, SELER) Pieczone kotlety ziemniaczane z pieczarkami (JAJA, GLUTEN), surówka z kapusty czerwonej Kompot truskawkowy</p> <p>684 kcal B: 24 g - T: 8 g - W: 135 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa kalafiorowa (SELER, MLEKO) Kotlet schabowy smażony (GLUTEN, JAJA), ziemniaki, marchew z groszkiem gotowana (GLUTEN) Kompot truskawkowy</p> <p>791 kcal B: 40 g - T: 36 g - W: 84 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Barszcz biały (GLUTEN, SELER, MLEKO) Knedle z soczewicą (GLUTEN, JAJA), surówka z kiszzonej kapusty Kompot jabłkowy</p> <p>764 kcal B: 26 g - T: 23 g - W: 118 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Krupnik z ryżem (SELER) Karkówka pieczona w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki (GLUTEN) Kompot wiśniowy</p> <p>800 kcal B: 36 g - T: 29 g - W: 105 g</p>	<p>Obiad</p> <p>-Zupa jarzynowa (SELER, MLEKO) Schab pieczony (GLUTEN), ziemniaki, sałata ze śmietaną jogurtową (MLEKO) Kompot truskawkowy</p> <p>685 kcal B: 33 g - T: 39 g - W: 54 g</p>
<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), polewka sopočka, masło (MLEKO), sałata, pomidor Serek wiejski (MLEKO) Herbata</p> <p>555 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 49 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałatka z pomidorków i papryki Jogurt Skyr (MLEKO) Herbata Czarna</p> <p>620 kcal B: 36 g - T: 21 g - W: 78 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Grahamka (GLUTEN), serek wiejski (MLEKO) z borówkami i migdałami (ORZECHY) Herbata</p> <p>672 kcal B: 36 g - T: 20 g - W: 89 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka konserwowa, sałata, pomidor Kefir (MLEKO) Herbata</p> <p>523 kcal B: 28 g - T: 16 g - W: 69 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), pasztet drobiowy (SELER, GORCZYCA, SOJA), pomidor Jogurt (MLEKO) Kawa zbożowa (GLUTEN)</p> <p>525 kcal B: 17 g - T: 20 g - W: 70 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN), masło (MLEKO), szynka z indyka, sałata, pomidor Herbata</p> <p>396 kcal B: 22 g - T: 11 g - W: 59 g</p>	<p>Kolacja</p> <p>-Pieczywo mieszane (GLUTEN) z pasztetem drobiowym (SOJA, GORCZYCA, SELER), masłem (MLEKO), sałata, pomidor Kakao (MLEKO)</p> <p>640 kcal B: 25 g - T: 27 g - W: 78 g</p>

Tygodniowy plan posiłków 09.12.2024 - 09.12.2024

Wartości średnie (1 dni)

🔥 1943 Energia

🥩 Białko: 77 g - 🥑 Tłuszcze: 71 g - 🍷 Węglowodany: 260 g

09.12.2024, poniedziałek

🍴 Codziennie

🔥 1943 kcal B: 77 g - T: 71 g - W: 260 g

Śniadanie

-Kasza jęczmienna (GLUTEN) na mleku (MLEKO) | Pieczywo mieszane (GLUTEN) z jajkiem (JAJA), masłem (MLEKO), pomidorem i roszką | Kawa zbożowa (GLUTEN)

🔥 775 kcal B: 34 g - T: 24 g - W: 108 g

Drugie śniadanie

-Jabłko

🔥 78 kcal B: 0 g - T: 0 g - W: 21 g

Obiad

-Zupa ogórkowa (MLEKO SELER) | Duszone żeberko w sosie własnym (GLUTEN), ziemniaki, buraczki duszone (GLUTEN) | Kompot jabłkowy

🔥 821 kcal B: 35 g - T: 44 g - W: 75 g

Kolacja

-Pieczywo mieszane (GLUTEN), szynka gotowana, pomidor | Herbata czarna

🔥 268 kcal B: 8 g - T: 1 g - W: 57 g